

令和7年 4月より開講予定

美ボディトレーニングヨガ教室

略して 美ボトレ教室



筋トレ×有酸素×ヨガ

これらを取り入れ、柔軟性を高め、体の軸を強めていくプログラムです。



スケジュール 第1クール令和7年 4月～6月

第2クール令和7年 7月～9月

第3クール令和7年 10月～12月

第4クール令和8年 1月～3月

曜日・時間 水曜日 13:00～13:50

場 所 スポーツ交流館 1F 多目的ホール

～講師紹介～

ジムインストラクター歴1年半。その間、ヨガインストラクター資格を取得。現在はパーソナルトレーナー兼ヨガトレーナーとして活動中。子どもの体幹・柔軟トレーニング教室の他、大人のヨガや自重のパーソナルトレーニングを主に指導されています。

【資格】リンパケアセラピスト
ヨガ RYT200
体幹コーディネーター

～講師の先生より～

筋トレで筋力をつけ、有酸素運動で持久力や心肺機能を高め、ヨガでしなやかで柔軟な体をつくっていきます。ぜひ私とメリハリある体をめざしませんか！！

特定非営利活動法人
さばえスポーツクラブ
TEL：0778-51-8618

